07.10.2026	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02
ŚNIADANIE	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (110g), ogórek (60g), **jajko** (60g), wędlina wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (110g), ogórek (50g), **jajko** (60g), wędlina wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI JAGLANYMI** Składniki:Jogurt naturalny (**mleko**) (150ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I JAJKIEM** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (110g), ogórek (50g), **jajko** (60g), wędlina wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**PŁATKI JAGLANE NA MLEKU** Składniki:**Mleko** krowie 2% (300ml), płatki jaglane (45g) **KANAPKI Z WĘDLINĄ I DŻEMEM** Składniki: Chleb **pszenny (gluten)** (90g), pomidor (80g), wędlina wieprzowa (40g)**(gluten)**, dżem (30g), sałata (15g),masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
II ŚNIADANIE		Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g)**(gluten)**, pomidor (30g)	Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (30g), wędlina drobiowa gotowana (25g**(gluten)**, pomidor (30g)	
OBIAD	**ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony	**ZUPA Z CUKINII NA WYWARZE WARZYWNYM** Składniki: Woda (200g), cukinia (100g), ryż biały (50g), marchew (30g), pietruszka, korzeń (20g), **seler** korzeniowy (15g), por (15g) jogurt naturalny (**mleko**)(10g), koperek (2g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

		NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2SZT/0S Składniki:mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (**mleko**) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg **mleko** Kompot wieloowocowy (250ml)	**NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS** Składniki:mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (**mleko**) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg **mleko** Kompot wieloowocowy (250ml)	**KURCZAK W SOSIE PIETRUSZKOWYM** Składniki: kurczak filet (90g), **jogurt naturalny** (30ml), pietruszka natka (10g), sól, pieprz Ziemniaki 250g SURÓWKA: Z MARCHEWKI I JABŁKA 150g Kompot wieloowocowy (250ml)	**NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I BRZOSKWINIĄ 2 SZT/OS** Składniki:mąka **pszenna** (50g), **mleko** 2% (30ml), **jajko** (20g), drożdże (5g), cukier (5g) sól, jogurt naturalny (**mleko**) (110g), brzoskwinia (40g), twaróg **mleko** Kompot wieloowocowy (250ml)
	PODWIECZOREK	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko (150g)	Jabłko pieczone (150g)
	KOLACJA+PN	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (90g), papryka (60g), sałatka **makaronowa (gluten, mleko)** (80g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA** Składniki: Chleb **pszenno-żytni (gluten)** (90g), papryka (60g), sałatka **makaronowa(gluten, mleko)** (130g), szynka wieprzowa (50g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)	**KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKA MAKARONOWA** Składniki: Chleb **pełnoziarnisty (gluten)** (90g), papryka (60g), sałatka **makaronowa (gluten, mleko)**(80g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata bez cukru (250ml)	**KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ JARZYNOWĄ** Składniki: Chleb **pszenny (gluten)** (90g), pomidor (60g), szynka wieprzowa (40g)**(gluten)**, sałatka jarzynowa **(mleko, jaja)** (80g), sałata (15g), masło ekstra (**mleko**) (15g) Herbata (250ml)
	II KOLACJA			Polędwica sopocka (30g)**(gluten)**, pomidor (40g), chleb **żytni (gluten)** (25g)	
		Energia: 2303 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:311g Błonnik:29g Sól: 3,4g	Energia: 2544 kcal Tłuszcz: 72 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:361g Błonnik:42g Sól: 4,3g	Energia: 2314 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 102g Węglowodany:320g Błonnik:38g Sól: 4,3g	Energia: 2282 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:302g Błonnik:21g Sól: 5g